



私たちの湘南御行会だより

湘南御行会発行

平成27年10月15日 164号

奉仕活動、今年も西方公園草取り行いました

9月30日（水）奉仕活動の一環として恒例、西方公園の草取りを役員及び、「みゆきロマンの会」のメンバーが行いました。昨年は凄い量の雑草が生い茂っていましたが今年は比較的背の高い草は少なく、2時間弱で終了しました。それでも大きなゴミ袋5個の雑草を排除しました。草取りが終わった後、ロマンの会の皆さんは綺麗になったグラウンドでグラウンドゴルフに興じ、二重に汗をかきました。皆さん、お若いです。参加くださいました皆様、本当にご苦労様でした。 岩田



プラス・テン講習会に参加しました

「プラス・テン」とは、今より10分間だけ毎日余計に体を動かしましょうということです。大切な健康寿命が、そんなにがんばらなくても、体を動かすことで伸ばせることがわかり、藤沢市でも力を入れ講習会を開きました。今回は「かわせみ体操」「ふじさわプラス・テン体操」がテーマでした。4月の総会でも紹介されましたね。湘南御行会からは高橋達夫さんと私が参加、市保健医療センターの方、スポーツリーダーの方たちの指導で体力チェックの後2つの体操を練習、そんな難しいものでなく、CD、DVDももらったのでそのうちにご披露します。65歳以上の方は1日40分以上何かの形で体を動かせばまず合格とされますが、会員の皆さんはほとんどの方は合格だと思います。できたらあと10分加えましょう。（**転ばないために**）筋力、バランス力は絶対必要です。油断なく効果的な運動も取り入れていつまでも健康、PPKを目指したいですね。プラス・テン体操は10分間で構成され筋力・バランス力強化など工夫されています。椅子に座ったままできる体操もあります。 花土



肌色が消えた

小学4年生の孫娘が絵を描いていた時のことです。「肌色」は何処にあるの?と聞いたら孫は不思議そうに、肌色ってどんな色と聞き返してきました。え!肌色を知らないのと更に聞き返したら、側にいた母親が、お父さん、最近では肌色とは言わないんですよ。肌の色は日本人と同じとは限りませんと助言!これにはビックリ。そこで私が子供の頃から使っていた言葉と、同じ意味で最近使われている言葉の比較表を作ってみました。結果、有るは、有るは。まあご覧ください。勿論今でも通じる言葉ですが、時代と共に少しづつ言い方が変わってきています。お時間が有りましたら、下記以外に該当の言葉を見付けて見ませんか 岩田

こう呼んでいた	今は	解説
とっくりセーター	タートルネック	酒器ではない
グルジア	ジョージア	国名
肌色	パールオレンジ	色の名前
肌色	うすだいたい	色の名前
保母さん	保育士	
看護婦	看護師	
づぼん	パンツ	づぼん
スパッツ	レギンス	ももひき
上着	トップス	ブラウス・上着
スカート・づぼん	ボトムス	
襟巻き	マフラー	
手袋	ミトン	
肌着	アンダーウェア	
靴下	ソックス	
毛染め	ヘアカラー	
風呂桶	バスタブ	
床屋	ヘアサロン	
ガラスコップ	タンブラー	

こう呼んでいた	今は	解説
スパゲティー	パスタ	
泡たて器	ホイッパー	
チャック	ファスナー	
ロスタイム	アディショナルタイム	延長時間
アベック	カップル	
選手	アスリート	
衣紋掛け	ハンガー	
ちり紙	ティッシュ	
魔法瓶	ポット	
炊飯器	ジャー	
やかん	ケトル	
冷凍庫	フリーザー	
運動着	ジャージ	
電気ごて	ヘアアイロン	
乳母車	ベビーカー	
口紅	ルージュ	
スチュワデス	キャビンアテンダント	客室乗務員
植木鉢	プランター	

お知らせ

11月26日(木)は13時30分から誕生会です。詳細は近日中にお知らせいたします。



編集後記

ゆめクラブ藤沢85号にヨット「やまゆり」のことを書きました。「やまゆり」は50年前のオリンピックの時に建造された帆船で、江の島港に係留されています。散歩のついでにご覧になりませんか?

昨夜秋の味覚「秋刀魚」を食べました。今年のサンマは小ぶりです。値段も少々高め、話によれば、台湾等が、サンマが日本に到達する前に大量に捕獲してしまうとの事。庶民の魚サンマこれからは、高級魚になってしまうのでしょうか?寂しい限りです。そんな事になる前に程良く脂がのったサンマに大根おろしをタップリ掛けて食べましょう。ジュルル 岩田記

今後の主な行事予定

- ◎10月14日(木)片老連定例役員会
- ◎10月17日(土)9時50分御行町防災訓練
- ◎10月22日(木)市老連スポーツ大会
- ◎10月24~25日 片瀬ふれあい祭り
- ◎10月27日(火)片老連会長研修会
- ◎10月29日(木)御行会役員会
- ◎10月27~11月1日市老連「趣味展」
藤沢駅ルミネ6F市民ギャラリー
- ◎10月31日(土)市民センター片瀬地区集会
- ◎11月7日(土)市民交通安全総ぐるみ大会
- ◎11月14日(土)緑と花いっぱい推進集い
- ◎11月26日(木)御行会誕生会